

# JAK SKUTECZNIE ODPOCZYWAĆ I BUDOWAĆ SWÓJ HEALTH & LIFE & WORK BALANCE?

SA WE MNIE LATA,  
KTÓRE NIE ZAZNAŁY SNU.  
- RUPI KAUR „DOM CIAŁO. HOME BODY”

## ELIZA SOBUTA-WAJDI

dr n.med Eliza Sobuta-Wajdi  
- certyfikowana life coach  
EMCC, psychoterapeutka,  
terapeutka Tradycyjnej  
Medycyny Chińskiej  
oraz specjalistka zdrowia  
publicznego. Od 2006 roku  
prowadzi w Krakowie  
Centrum Promocji Zdrowia  
Almedica. W przestrzeni  
on-line prowadzi Szkołę  
Dobrostanu dla Kobiet.  
W swojej pracy łączy  
sprawdzone naukowo  
wiedzę Wschodu i Zachodu.  
Pomaga Kobietom  
odnajdywać głębsze  
przyczyny problemów  
ze zdrowiem i emocjami  
oraz radzić sobie ze stresem  
i wypaleniem. Jako coach  
i mentorka wspiera również  
osoby rozpoczynające lub  
już podążające  
terapeutyczną ścieżką  
zawodową.

Gdybyś miała narysować na kartce trzy koła: pierwsze symbolizujące Twoje zaangażowanie i czas poświęcony pracy zawodowej, drugie zaangażowanie w wyzwania życia codziennego, dbanie o dom, o rodzinę, a trzecie Twój czas na odpoczynek, zdrowie i siebie, to które będzie największe? Domyślam się, że nie to ostatnie... Dlaczego? Bo taka jest nasza dzisiejsza rzeczywistość. Żyjemy w zabieganym świecie, pełnym wyzwań, obowiązków i bodźców. Nasz układ nerwowy pracuje na gigantycznych obrotach. Podsycają to dwa hormony: adrenalina i dopamina - hormony walki, stresu i zdobywania. Uciekamy przed lękami, a gonimy swoje pragnienia i nie ma tu miejsca na kojącą i budującą relację, oksytocynę, na zatrzymanie się, odpoczynek, odżywczy sen. Dla Twojego ciała to ciągły stan alarmowy. Wtedy pracuje ono w systemie wszystkie ręce na pokład, maksimum wysiłku. Jaki może być efekt? Znasz może takie sytuacje, kiedy dopiętaś wszystkie projekty i wyzwania w pracy, doczekałaś się upragnionego urlopu i... rozpoczął się on migreną, gorączką lub totalnym brakiem sił? Ciało doszło do wyznaczonej przez Twoje plany granicy, ale zapasy już się wyczerpały, poddało się, nie miało siły dalej działać na pełnym wyzwań froncie.

Co zatem może pomóc, zamiast kawy, herbaty, guarany, napojów energetyzujących, aby przywrócić siły do Twojego ciała? Sen i odpoczynek.

### Sen

Dla pełnej regeneracji powinnaś spędzać około jednej trzeciej życia śpiąc. Naturalnym regulatorem snu jest światło słoneczne. Jednak cywilizacja poprowadziła nas w kierunku wzmożonej aktywności i sztucznego światła. Cykle biologiczne są przez to rozregulowane. Jesteśmy w stałym „niedoczasie” i „niedospaniu”.

Jaki powinien być wobec tego zdrowy sen? Twoje indywidualne potrzeby snu różnią się od innych osób, jednak są pewne ogólne zasady, które zawsze wpływają na jego jakość. Najlepiej, jeśli sen jest:

- Regularny, czyli powinnaś mieć regularne pory zasypiania i budzenia się, najlepiej dopasowane do Twojego chronotypu.

- Ciągły, czyli bez przebudzania się między godzinami snu.
- Wystarczająco długi. Sen powinien trwać do 7 - 9 godzin.
- Z odpowiednią ilością faz snu głębokiego i lekkiego.
- Z szybkim zasypianiem w czasie od 5 do 15 minut.

Co zatem pomoże tak spać, aby się wyspać? Przede wszystkim będzie to przywrócenie łączności z naturalnym rytmem dobowym. Nasze ciało doskonale potrafi go odtworzyć, jeśli... mu nie przeszkadzamy. Możesz rozpocząć od wprowadzenia kilku zasad, które to ułatwią i pomogą uregulować hormony wspierające sen, szczególnie melatoninę. Przywróci to też równowagę w układzie nerwowym:

- Staraj się budzić bez budzika,
- Rano wyjdź na słońce na około 15 minut,
- Jeśli ćwiczysz, staraj się robić to przed południem,
- Unikaj kofeiny na 8-10 godzin przed snem (tak, tak kawa tak długo działa!),
- Po południu przejdź w rytm slow i stwórz swoje spokojne, wyciszające rytuały:
  - słuchaj spokojnej muzyki,
  - możesz otoczyć się relaksującymi dla układu nerwowego zapachami olejków eterycznych: lawendy, melisy, rumianku,
  - zapisz wszystkie rzeczy, które masz do zrobienia nazajutrz, zamknij notes i nie myśl już o nich,
  - minimum trzy godziny przed snem unikaj sztucznego, jasnego światła oraz niebieskiego światła ekranów,
  - kolację zjedz co najmniej 2-3 godziny przed snem,
  - nie pij dużych ilości płynów przed snem i alkoholu,
  - przygotuj przestrzeń na odpoczynek. Najlepsze warunki do snu daje dobrze wywietrzona i ciemna sypialnia, w której panuje temperatura 18-22°C.

Kobiety potrzebują nieco więcej snu, ze względu na wahanie hormonów w cyklu miesięcznym. Trudniej też o regeneracyjny sen, jeśli dokucza Ci PMS w czasie przed miesiączką. Warto wtedy obdarzyć się większą uwagą i dłuższym czasem na odpoczynek.

## **Odpoczynek**

Czy dobry sen to wszystko? Niestety nie. To dopiero połowa sukcesu. Podobnie jak podczas snu, w ciągu dnia, Twój układ nerwowy też pracuje cyklicznie i potrzebuje momentów, aby się zresetować, by potem wrócić do pełnej aktywności. To te momenty, kiedy czujesz, że pomimo, że jesteś wyspana, ogarnia Cię senność, kiedy nie możesz się skupić i dalej intensywnie myśleć. Co wtedy robisz? Być może wstajesz i idziesz zrobić kolejną kawę... A to niestety taki sam moment, jak wtedy, kiedy przegrzany silnik potrzebuje ochłonać, ale niecierpliwy kierowca wciska gaz do dechy. Co wtedy najlepiej zrobić? Odpocząć. Każda z nas ma swój indywidualny, ale regularny rytm. Możesz sprawdzić, w jakich odstępach czasu te fazy pojawiają się u Ciebie. To może być co półtorej lub co dwie godziny. Optymalna przerwa, według Ernesta Rossiego - psychologa i badacza tego zjawiska, wynosi 20 minut i zdecydowanie nie powinna być to przerwa na kawę, ale czas na reset, czyli na takie rzeczy, które będą dla Twojego mózgu jak wygaszacz ekranu dla komputera. Jaki wygaszacz jest najlepszy?

Taki, który nie zabiera za dużo energii, nie bodźcuje dodatkowo, jest kojący. Na przykład obraz pięknej plaży lub lasu. Jeśli masz to szczęście bycia blisko takich miejsc, to będzie doskonały czas na krótki spacer w parku lub po lesie. Jeśli nie możesz wyjść, możesz zrobić krótką wizualizację, ćwiczenie oddechowe, relaksację, posłuchać kojącej i cichej muzyki. Każde działanie, które będzie powodowało, że czujesz, że umysł odpoczywa, będzie wspierać ten proces. Jeśli takie podążanie za rytmem aktywności i odpoczynku w ciągu dnia stanie się dla Ciebie naturalne, „baterie” się nie wyczerpią. To tak jak dojechać do celu wolniej, ale bezpieczniej i w swoim rytmie, nie pędząc z jednego pociągu do drugiego.

Jak więc budować swój health & life & work balance? Przede wszystkim przez wprowadzanie do życia i pracy swojego rytmu oraz czasu na niedziałanie, na ładowanie akumulatorów, na pełen, odżywczy reset bez wyrzutów sumienia z poczuciem, że to niezbędne dopełnienie aktywnego życia. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej pełnię wyraża równowaga statycznego yin i aktywnego yang. Tę zależność odnajdujemy wszędzie w przyrodzie. Jeśli wsłuchasz się w swoje ciało, odnajdziesz ją także w sobie.

